

Pohdi omaa vireystilaasi -harjoitus



Ohjeet:

- 1. Valitse päivä:** Valitse yksi tavallinen työpäivä, jonka aikana seuraat ja kirjaat ylös vireystilojasi.
- 2. Havainnointi:** Kirjaa ylös vireystilasi vähintään kolme kertaa päivän aikana: aamulla, iltapäivällä ja illalla. Voit käyttää seuraavia kysymyksiä apuna:
 1. Miltä minusta tuntuu tällä hetkellä? (energinen, väsynyt, ahdistunut, rauhallinen)
 2. Mitkä tekijät vaikuttavat vireystilaani juuri nyt? (esim. uni, ravinto, liikunta, työtehtävät)
 3. Miten vireystilani vaikuttaa työskentelyyni ja vuorovaikutukseeni muiden kanssa?
- 3. Pohdinta:** Päivän lopuksi tarkastele muistiinpanojasi ja pohdi:
 1. Mitä havaintoja teit vireystilasi vaihteluista päivän aikana?
 2. Mitkä tekijät vaikuttivat eniten vireystilaasi?
 3. Mitä voisit tehdä parantaaksesi vireystilaasi ja pysyäksesi enemmän stressin sietoikkunassa?
- 4. Jatkuva seuranta:** Toista tehtävä muutaman kerran viikossa ja pyri tekemään pieniä muutoksia rutiineihisi, jotta voit parantaa vireystilasi hallintaa.